



VOLLMOND

KLANG-SCHREIB & RÄUCHER-MEDITATION

DIENSTAG, 2. DEZEMBER 2025 - 19.15 - 20.45 UHR

Soundhealing | Journaling | Loslassen | Entspannen und Räuchern

Lass dich von naturverbundenen Klängen und im Einklang mit der Energie des Vollmonds, in eine tiefe Entspannung führen. In dieser besonderen Zeit lädt dich der Mond ein, innezuhalten, loszulassen und Klarheit zu finden.

Gemeinsam tauchen wir in das schimmernde Licht des Vollmonds ein, verbinden uns mit seiner Kraft und nehmen uns Zeit, ganz anzukommen.

Rituale des Schreibens, sanfte Yoga- und Entspannungstechniken, harmonische Klänge sowie eigens abgestimmte Räuchermischungen begleiten dich auf deiner Reise nach innen hin zu Ruhe, Balance und innerem Frieden.

Bei diesem Vollmond entfaltet sich die Kraft des Elements Luft:

Sie steht für Mitgefühl, Verbindung und Liebe sowie für die Leichtigkeit des Herzens, den Atem der Freiheit und den Mut zur Veränderung.

Die Energie des Herzchakras lädt uns ein, uns zu öffnen und Neues willkommen zu heissen.

Kurskosten: CHF 38 inkl. Getränke, Snack + Unterlagen

Kursleitung: Patricia Pineiro www.ie-yoga.com

Im Body & Mind Center, Küngoltstrasse 14, 4500 Solothurn, www.bodymind-center.ch

Anmeldung info@bodymind-center.ch